



21世纪普通高等教育规划教材

21 SHI JI PU TONG GAO DENG JIAO YU GUI HUA JIAO CAI

College Sports
and Health
Course

大学体育与健康教程

周弘 主编



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



中华人民共和国教育部
教育部高等学校体育教学指导委员会

College Sports
and Health
Courses

大学体育与健康教程

第二版



北京航空航天大学出版社

Beihang University Press



21世纪普通高等教育规划教材

21 SHI JI PU TONG GAO DENG JIAO YU GUI HUA JIAO CAI

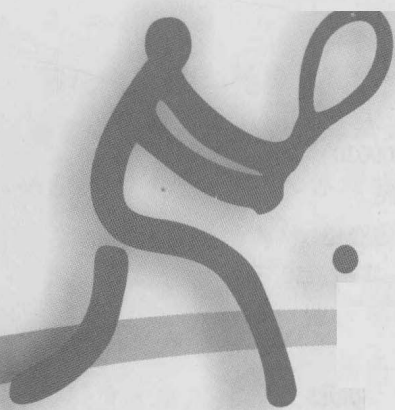
大学体育与健康教程

主 编：周 弘

副主编：朱永亮 郭 宏

编 委：

程 炆	何小华	姜 韧	吕云来	尚谭伟
孙 瑜	唐广军	肖芬艳	张 丹	张 卉
庄 静	张永祥			



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

G807.4
342

内 容 简 介

本书是为全面贯彻落实《中共中央、国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》的指示精神,全面推行《学生体质健康标准》,结合大学生的特点而编写的。

全书由两大部分组成。一是理论部分。包括第一章至第七章,主要阐述体育与现代社会的关系和高校体育的特殊意义,介绍健康、科学锻炼、营养补充、运动损伤和运动处方、体育欣赏和奥林匹克运动等相关知识,还融入体质健康测评和体育选项指南等实用内容;二是实践部分。包括第八章至第十五章,主要是介绍各项体育项目概述、基本技术与战术、竞赛规则等相关知识。

本教材内容充实、图文并茂、通俗易懂,结合实际,具有理念先进、方法简便易学、技能性强、易于掌握、易于操作的特色,不仅可以作为大学公共体育课教材,也可以作为大学生课外体育活动的实践指南。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 周弘主编. —上海:上海
交通大学出版社,2010
ISBN 978-7-313-06470-7

I. ①大… II. ①周… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082653 号

大学体育与健康教程

周弘 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

武汉武铁印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:18.25 字数:450千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

印数:1~4000

ISBN 978-7-313-06470-7/G 定价:28.80元

版权所有 侵权必究



前 言

“深感体育之要”，毛泽东在24岁撰写出《体育之研究》。新中国成立后又写出“发展体育运动，增强人民体质”的题词，多次在有关体育工作的指示中提出“健康第一、学习第二”的体育思想，简单明确地阐述了体质健康是一切的基础，体育是德育、智育的基础。

伴随着社会的持续发展和改革的不断深入，高等教育改革继续深化，高等学校体育课程作为学校课程体系的重要组成部分、高校体育工作的中心环节也受到前所未有的重视。体育课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课。体育课程将身体活动和促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育有机的结合，是全面实施素质教育，提高高等教育质量，促进学生全面发展的重要途径。

尽管教育部不断强调体育教育的重要性，但高校体育课程仍存在着薄弱环节，如学生体育意识淡薄、身体素质下降、运动技能差等问题，因此教育部颁发了新的《全国普通高校体育课程指导纲要》，重点强调学生健身方法的掌握和终身锻炼习惯的养成及终身受益的能力储备。

围绕这一目标，根据教育部颁发的一系列有关体育教育工作的文件，结合教学的实际需要，编写了本教材。教材内容涵盖体育的概念、健康的基础知识、科学锻炼方法、运动损伤、运动处方、体育竞赛与欣赏、体质健康评价、大球类运动、小球类运动、健身舞蹈、民族体育、保健养生、游泳、拓展运动与休闲娱乐等方面，力求能够体现出以下特点：

(1) 结构体系合理。教材强调体育与健康有机联系和互动，融合了健康、体质、生理、营养、保健、养生等诸多学科的理论与实践，突出理论与实践相结合、现代与传统相结合。

(2) 注重实用性。教材的编写注重教学的实用性，在每一章的开头都有相应的学习提示，技能的学习过程由浅入深。另外，还注重生活中的实用性，良好的习惯、平衡膳食等概念是终身受用的健康知识。

(3) 注重指导性。教材为大学生提供了有一定参考价值及通用性的选项指南,明确了体质健康测试的要求和方法,更提出了大学生在生理、心理、社会适应力等方面应该达到的高度,对指导大学生学习体育和顺利完成大学学习生涯都有一定的指导性。

(4) 结合时代特点。教材中比较注重结合现代社会和学生的特点,如田径在基础教育中就已经学习过,而且内容枯燥选课者少,大多高校不再开设此项目,因此,本教材也不再赘述,但相关身体素质的锻炼在书中也有一定篇幅的介绍。

(5) 实拍照片。教材中大部分图片为实际拍摄的照片,能够清晰、准确地表现技能动作,便于学生模仿。

希望学生们通过本教材的学习,能够树立健康第一的理念,掌握科学锻炼的方法,养成良好的生活习惯,学会体育运动的技能,为终身体育打下坚实的基础,在实践中增强体质、促进心理健康、提高社会适应性,能够终身受益,这既是高校体育教育的目标,又是本书的最终目的。

本教材的编写分工如下:周弘(第一章、第二章、第三章、第四章、第十五章)、张卉(第五章、第六章)、张丹(第七章、第八章)、朱永亮(第九章)、吕云来(第十章)、庄静(第十一章)、程炀(第十二章)、何小华(第十三章)、姜韧(第十四章)。除了编委,还要特别感谢参加拍摄的人员:张丹(篮球、太极拳)、朱永亮(排球、网球)、孙瑜(足球)、唐广军(乒乓球)、张永祥(羽毛球)、尚谭伟(体育舞蹈)、庄静(健美操)、肖艳芬(形体)、吕云来(跆拳道)、程炀(五禽戏、易筋经、韵律操、保健按摩)、姜韧(力量健美、台球、轮滑、保健按摩)。

为了保证教材的质量和适用性,在编写过程中,参考了大量的书籍资料,为此,我们向原作者表示感谢,对有关方面的大力支持,在此一并表示感谢!同时,也恳请广大师生和专家学者对本教材提出宝贵的意见,使之更加完善。

编者

2010年8月



目 录

第一章 体育与现代社会	1
第一节 体育的含义	1
第二节 体育与社会发展	2
第三节 体育与人的发展	4
第二章 高校体育教育简述	7
第一节 我国当代大学生	7
第二节 高等学校体育	9
第三节 体育课选项原则	14
第四节 体育课的基本规定	15
第三章 健康及危害健康的不良习惯	17
第一节 健康的概念	17
第二节 当代大学生的健康状况	19
第三节 亚健康	20
第四节 危害健康的不良习惯	22
第四章 科学的锻炼方法及营养补充	25
第一节 体育锻炼的原则	25
第二节 营养补充	29
第五章 运动损伤与运动处方	36
第一节 运动损伤	36
第二节 运动处方	40
第六章 奥林匹克运动与体育欣赏	45
第一节 古代奥运会	45
第二节 现代奥林匹克	47
第三节 体育运动欣赏概述	49
第四节 不同运动项目的欣赏	51
第七章 体质健康测评	55
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	55
第二节 《国家学生体质健康标准》测试操作的基本要领	56

第三节 《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定	58
第八章 大球运动	63
第一节 篮球	63
第二节 排球	76
第三节 足球	86
第九章 小球运动	98
第一节 乒乓球	98
第二节 羽毛球	107
第三节 网球	114
第十章 太极拳和跆拳道运动	123
第一节 太极拳	123
第二节 跆拳道	140
第十一章 健身舞蹈运动	157
第一节 形体训练	157
第二节 健美操	170
第三节 社交舞	184
第十二章 保健体育与养生	199
第一节 保健体育与养生的概述	199
第二节 保健体育与养生的方法	201
第十三章 户外运动	229
第一节 身体素质	229
第二节 定向运动	234
第三节 野外生存	243
第四节 野外拓展训练	250
第十四章 休闲运动	254
第一节 台球	254
第二节 轮滑	264
第三节 健美	269
第十五章 游泳运动	279
第一节 游泳的意义及熟悉水性	279
第二节 蛙泳技术	282
第三节 安全与救护	284

第一章 体育与现代社会

学习提示:

体育已经成为人们生活中不可或缺的一部分。了解体育的含义以及现代体育的功能与特点,认识体育对社会的价值以及对个人发展的促进作用。充分理解体育作为增进人民健康、促进经济发展、体现民族精神、提高国家地位、改善国际关系的重要手段。

第一节 体育的含义

一、体育的由来

1760年,法国的报刊上用“体育”和“肉体教育”来指对儿童身体的培养和训练,这是“体育”一词最早在公共媒体上出现。我国古代的体育活动用“养生”、“导引”、“武术”等名词来表示。而古希腊时期,拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等被列为教育内容。18世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些活动统称为“体操”,其含义不同于现在的体操,而是指的身体操练。19世纪,一些教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。19世纪中叶以后,“体操”由德国和瑞典传入我国。20世纪初,一些留学生从日本传来“体育”这一术语,我国的体育教学内容也由单一的“体操”逐渐向多元化发展,“体育”最终成了标记学校中身体教育的专门术语。

20世纪50年代以后,随着全球经济、文化、科技的发展,人们的生活水平日益提高,体育也得到了很大的发展,成为人们日常生活中不可或缺的重要组成部分。体育不仅是原来作为学校教育中身体教育的专门术语,成为衡量国家、社会发展进步的一项重要标志,还成为国家间外交及文化交流的重要手段。

二、体育的定义

“体育”一词指的是以身体活动为手段的教育。

广义的体育亦称体育运动,是以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,产生于劳动,随着社会的发展而发展,其发展程度受到社会政治和经济

的制约,也为某些政治和经济活动服务。

狭义的体育是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术、培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是使人全面发展的一个重要方面。

现在对“体育”的研究,已由单纯的增强体质的生物学研究,向心理学、社会学进行了延伸,涵盖了生物学、心理学、社会学三个方面的功能。体育涵盖的内容非常广泛,衍生的意义非常特殊,承载的责任也非常重要。总之,体育是以身体活动为媒介,以谋求个人身心健康、全面发展为直接目的,以培养完善的社会公民为终极目标的一种教育过程或社会文化现象。因此,体育活动是体育,体育课程也是体育,甚至一些休闲娱乐,只要是以运动的方式达到增进健康、调节情感、丰富文化生活等目的的活动都是体育。

三、现代体育的构成

现代体育的构成,一般认为是由体育教育、社会体育、竞技体育三个方面组成。

1. 体育教育

体育教育是学校教育的重要组成部分,也是社会体育的基础。实施体育教育的主要场所是各级各类学校,主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动,主要目的是通过知识、技能、方法的传授,提高学生的生理、心理、社会适应力、道德素质,实现全面教育。

2. 社会体育

社会体育又称大众体育,是指健身、娱乐休闲、康复等体育活动。实施社会体育的场所非常广泛、灵活,主要手段为娱乐和锻炼身体,主要目的是增强体质、愉悦身心、防治疾病。社会体育是发挥体育的社会功能,提高民族素质的重要途径。

3. 竞技体育

竞技体育又称竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动能力,以取得优异的运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育的实施场所主要在各类运动场,主要手段为运动训练和竞赛,其主要目的不仅仅是多夺取金牌,更是培养人们不断超越自我的竞争意识。

第二节 体育与社会发展

一、社会发展对体育的影响

1. 经济发展对个人素质的要求

在市场经济下,看重的不是个人的身份和地位,而是个人的应用价值,包括人的知识、素质及能力。

1995年,美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了“情商”(EQ)的概念,他认为人在成功的要素中,智力因素固然重要,但情感因素更为重要。“情商”是个体重要

的生存能力,包括自我激励、情绪控制、人际交往能力等。情商低下体现在面对挫折和打击时,不能很好地驾驭自己的情绪,产生严重的自我挫败感,导致人际关系紧张等。提高“情商”就是提高个人素质,使人更加适应社会的需要。

体育通过游戏、运动和比赛,让人们体会速度和力量、紧张与松弛、自信与自卑、胜利与失败、成功与挫折等各种情绪,体验顺境、逆境、挫折和磨难,感受个人与集体的相互依存关系,无疑是培养情商的一种独特而有效的手段。

2. 数字化和网络化

在信息时代,电视网络、手机网络、因特网交织成的巨型大网覆盖着人们的生活。人们穿梭于网络中,获取世界各地的信息,已成为现实生活和学习中的一部分。通过网络的链接,拉近了人与人之间的距离,不论相隔多远都能随时交流。人们可以在全球范围内提供和交换各种各样的服务,比如,医疗保健、软件编写以及比赛成绩的传送等,这是以前难以想象的事情。

2008年北京奥运会时,世界各地的居民可以通过媒体及网络,足不出户同步收看开幕式的精彩场面和不同比赛项目的激烈竞争。通过手机和因特网可以及时得知比赛的成绩。由此可见,信息和数字化有效地推动了体育国际化、产业化的进程。

3. 知识更新快,生活节奏快

信息时代网络的强大功能使得知识更新速度快得难以适应,生活、工作节奏明显加快,时间成了最重要的资源。“时间就是效益、时间就是生命”这样“只争朝夕”的时间观被越来越多的人认同和接受。不少人常常为了工作不惜占用业余的休息和娱乐时间,他们常抱怨没有时间进行体育锻炼和娱乐,即使是充足的睡眠也难以保证。

从长远的立场上考虑,健康的体魄和良好的心态仍是最重要的个人素质。在知识更新加速、生活节奏加快的时代还是应该有固定的锻炼时间,一方面缓解压力,一方面增强体质,使自己保持良好的身体状况和竞争力。

4. 全球化

全球化时代最重要的标志,是市场经济的全球化与信息传播的全球化,同时全球化也体现在政治、文化等领域。文化全球化意味着一种超越国界、社会制度、意识形态和本土文化的普遍的文化价值认同,意味着不同文化的全球性互动与相互影响。流行于其他国家的体育项目和体育文化,通过教育、体育赛事、大众传媒、国际旅行和跨国公司等传播到我国。2004年,美国职业男子篮球联盟(NBA)在中国举办比赛,当时休斯顿火箭队与萨克拉门托国王队在上海及北京进行了两场季前赛,这就是一次典型的美国职业体育文化向中国的渗透。

现代奥林匹克运动是一个发展的、开放的世界性文化体系,既融入各国有特色的运动项目,又摒弃普及率低的运动项目,而所有竞技项目遵守相同的体育规则和制度,这正是全球化的体现。

二、体育对社会发展的贡献

1. 促进国民经济发展

由于生活质量和生活方式的改变,社会成员对于体育消费需求的增长趋势也日益明显,体育的参与型消费、实物型消费和观赏型消费的强劲趋势,刺激了体育投资的增长。



体育产业迅速的崛起,已成为一个包括竞赛表演业、健身业、技术培训业、无形资产经营业、体育用品业、体育广告业、体育彩票业和体育旅游业等多个领域的新型产业。

2. 促进社会安定

参加体育运动能够锻炼身体素质,有助于减少抽烟、吸毒等行为,还可以减少各种意外对人体造成的伤害。体育通过对人潜移默化的感染与心理素质的促进,能够安定人心,避免异常的社会行为,减少人对自然和社会的破坏活动,促进社会的安定和谐。

3. 促进国际交流

体育可以促进不同国家、不同文化之间的交流,尤其是在全球化的大潮之下,体育可增进国际间的理解与合作。竞技运动的政治功能被各国政府和国际体育组织广为利用。在体育赛场上,国家之间的矛盾冲突得以淡化,社会制度已经不再是交往的障碍,体育成了人们沟通的桥梁和全世界的通行证。现代社会,体育对社会的影响力越来越明显,奥运会倡导的是全世界范围内的和平、平等、团结和友谊;中美外交史上著名的“乒乓外交”解冻了中美长期以来的紧张关系;北京成功举办奥运会,向世界展示了中国社会的发展功绩和政通人和的政治环境,这些都昭示了体育对社会的巨大影响。

第三节 体育与人的发展

体育不仅是健体的工具,对于提高人的智商和情商也能起到重要作用,给个人和社会都能带来众多的好处。许多国家的领导人都是体育运动爱好者,例如,南非前总统曼德拉常年进行拳击运动,并达到了相当高的级别;美国前总统克林顿是打高尔夫球的高手;俄罗斯前总统普京曾是柔道冠军。企业家往往更愿意录取那些有体育经历的求职者,也正是看重体育在个人发展上所起的作用。

一、体育是促进个人发展的重要基础

1. 增强体质

经常运动可以增强身体的各项素质,促进身体各机能合理运转,增强免疫力,减少疾病的突发率,使人精力旺盛、体力充沛。因此,体育运动作为保持健康的技能,已成为现代生活中不可缺少的重要内容。要达到强身健体的目的,还必须科学地健身,必须在安全的环境中,在指导下有针对性地、循序渐进地进行锻炼。

2. 促进个人心理的发展和完善

人的健康机体是一个稳定的统一体,良好的情绪和平稳的心态,有利于保持和促进整个机体的稳定和平衡,不良的情绪和心理常常引起身体机能的紊乱从而导致疾病。经常参加体育运动的人可以转移注意力,及时调节意志消沉和情绪沮丧等不良心理状态,保持心情舒畅、精神愉快,还可以积极培养良好的意志品质和高尚的道德情操,使人的认知、情感、意志等心理因素得到健康的发展,保持身心健康。

3. 提高思想道德素质

体育运动能够把道德教育的内容融入其中,使参与者在不知不觉中受到熏陶,提升道

德层次，培养道德素质。如拔河比赛需要步调一致、齐心协力；体育比赛需要分工合作、遵守秩序；同场竞技需要公平竞争、顽强坚毅等。体育运动还能够激发爱国热情，振奋民族精神，凝聚民族力量，融洽民族感情，从而促进整个民族思想道德素质的提高。

二、体育是塑造个人品质的有效方法

1. 培养良好的竞争秩序

在社会主义市场经济条件下，人与人之间的利益关系越来越明显，公平竞争的体育竞争原则促使着人们不断地向健康的经济利益关系迈进，对纯洁社会关系，净化社会空气也起到了促进作用。

2. 培养进取精神

体育运动是一种游戏、一种激烈的竞争，要想取得胜利，必须不断地克服障碍，不断地提高自身能力。参与体育运动能够培养不断进取的精神，这也是学习、工作和生活中必不可少的精神面貌。

3. 培养团队协作精神

在集体运动项目中，成功靠的是团队合作，但关键时刻又需要靠个人的能力去实现突破。在体育活动中，人们体验了团队合作、学会了彼此协调，这样的团队协作精神正是现代企业所需要的。目前，许多国内外的企业把竞赛性的游戏和体育活动当作培养企业文化的重要手段之一。

三、体育是实现个人价值和社会价值的重要手段

1. 增加社会交往的机会

体育是一种社会活动，参与体育活动需要与同伴默契配合、与对手斗智斗勇、与大自然融合，体育运动可以使人们从陌生到相识、从相识到相知，扩大人们社会交往的范围，满足人们交往、合作的需要。

2. 充分地展现个人的魅力

体育运动是展示个人的魅力，考验生理、心理素质，肯定自我成绩，实现自我价值的良好舞台。比赛中体现出运动员德、智、体、美、勇的高度统一，力与美的完美结合。人们在运动中充分地展示自我、实现自身价值，也正是体育的魅力所在。

3. 实现社会价值

人的自我价值是通过其社会价值来体现的，每个人都通过不同的具体方式实现着自己的社会价值。不仅仅只有运动员才能通过体育竞技来实现社会价值，每一个参与体育运动的人，在比赛中为集体、为企业、为国家取得成绩，就是其社会价值的体现。同时，积极参加体育运动，提高了自己各方面素质，也可以更好的在其他岗位实现自己的社会价值。

四、体育是丰富业余生活的良好选择

1. 娱乐休闲

为适应社会发展的需要，国内外许多大学开设了很多娱乐性较强的体育课程，如交谊舞、健美操、太极拳、网球。除了参与体育运动可以得到娱乐及休闲外，体育欣赏也是人们休闲生活中的一大内容。紧张激烈的体育比赛扣人心弦，运动技艺的惊险刺激、比赛的



对抗性、战术配合的准确性、稍纵即逝的偶然性、时间速度的节奏性使人们领略到体育的艺术性，满足了精神上的需要。

2. 接触大自然

尽管现在许多竞技体育项目在室内进行，但越来越多的人开始崇尚户外运动，人们奔向大自然，进行登山、垂钓、踏青、郊游、探险等活动时，回归自然，呼吸自然的气息，使人们神情气爽、心旷神怡，实现了人与自然的统一、体育与文化的融合。

3. 调节情绪

社会发展的日新月异，人们对生活质量要求日益提高，工作的压力也越来越大，参加体育活动不仅能够使身体在运动中得到放松，还能够转移注意力，调节紧张情绪，缓解学习、工作压力，愉悦身心，增进人与人之间的沟通与交流。因此，体育作为有效的心理调节方法，受到越来越多人的重视与追求，人们对体育运动的需求也逐渐增加。

第二章 高校体育教育简述

学习提示:

了解高等学校体育的地位、作用、目的与任务,认识高等学校体育的意义和特点,充分理解体育教育对自身综合素质提高的帮助。熟悉高校体育学习的内容及运动项目的简单分类。了解当代大学生的时代特点,树立正确的价值观和奋斗目标。

第一节 我国当代大学生

我国正处于社会转型期,当代大学生也在这种环境的影响下发生急剧的改变,呈现出多元化和多样化的特征。

一、我国当代大学生的特点

1. 时代感强,责任意识弱

当代大学生时代感强,他们希望为集体做出贡献,但在肯定集体价值的同时,也推崇合理的个人价值。随着自我实现和个人价值观等意识的不断增强,大学生们越来越崇尚以自我为中心,没有把自身发展与社会发展紧密地联系起来,而是从自身利益出发选择自己的行为,把乐于奉献、全心全意为人民服务的精神、社会责任感和使命感淡薄了。

2. 主体意识强,集体观念弱

在市场经济的引导下,强化了当代大学生的自主观念和竞争观念。他们的主体意识不断得到强化,敢于追求自己的合理利益,重视培养自身能力和树立竞争意识。然而,大学生在注重个人的主体意识,发挥个体积极性、主动性和创造性,促进主体自我实现的同时,却难以准确把握集体与个体、集体观念和主体意识的辩证关系,盲目崇尚自我,传统的集体观念被淡化,甚至产生极端个人主义。

3. 参与意识强,辨别能力弱

当代大学生的参与意识十分强烈,希望通过参与各种活动,得到他人及社会的尊重、信任和理解。但是,大学生由于自身生活阅历浅,与社会接触少,缺乏社会经验和社会实践,对许多复杂的社会问题的看法往往简单化、片面化,容易被人利用而误入歧途。认识上的偏差往往造成思想上的困惑与迷茫,导致行动上的盲目和摇摆。



4. 个性特征强, 承受能力弱

人的个性特征是在长期的社会实践活动中表现出来的比较稳定的区别于他人的心理特征的综合。个性意识日益增强是当代大学生的重要特点之一, 他们渴望表达自己的声音, 对任何事物都倾向于持批评态度, 行动上具有很强的反抗性, 有强烈的好胜心。成功与失败、机遇与挑战是一个需要经常面对的问题, 这就要求大学生具有良好的心理素质和承受能力, 但是由于他们心理不够成熟, 心理调节能力不强, 容易造成心理失衡。一旦学习上、生活中出现问题, 则会出现惊慌失措、无所适从, 甚至迷茫、困惑和悲观厌世等不良行为和情绪。

5. 认同感强, 践行能力弱

当代大学生思想的一个突出特点是, 在认知、情感上具有与社会主义现代化建设相适应的政治、经济、文化、道德和科教等方面的认同感, 但行动上的践行能力比较薄弱, 如自我评价能力差、自我判断能力弱、自我控制能力不稳定、艰苦奋斗精神比较欠缺, 因而在现实生活中, 大学生往往产生行为与认知的偏离。

在人生观方面, 当代大学生注重人生价值的实现, 认同开拓进取、成就学业、造福人类等积极的人生价值观。另一方面, 他们缺乏艰苦创业、磨炼成才的思想准备。受实用主义、急功近利思想的影响, 他们渴望有所成就, 却不愿意刻苦用功; 期望事业成功, 却又不愿意做平凡小事; 盼望有所作为, 却又疏于打下良好的基础。

在道德修养方面, 绝大多数学生认同德性是安身之本, 应该修身养性, 完善人格, 认同社会公德在社会生活中的重要作用, 认同在社会生活中基本的道德规范。但在实际行动中则缺乏内省精神, 甚至无视社会公德。

在处理个人与集体和国家利益关系方面, 从总体上看, 当代大学生在认识上接受集体主义和社会主义的道德原则, 在具体行为上, 相当多的学生把不损失个人利益作为衡量标准, 希望公私兼容, 贡献与索取相平衡, 主张“先人后己, 尽量兼顾”或“利人但不损己”的“合理”利己主义, 把个人奋斗作为人生信条, 以个人为中心, 集体观念淡薄。

在人际交往方面, 大多数学生认为应该谦虚礼让, 向往和谐的人际关系。但在实际行动中, 多数学生信奉“事不关己, 高高挂起”, “人不犯我, 我不犯人”的处事原则, 个别同学甚至自私自利, 以邻为壑, 因为一点小事而大动干戈。

在恋爱婚姻道德方面, 当代大学生一方面向往纯洁甜蜜、幸福美满、白头偕老的婚姻生活, 另一方面又受市场经济和现代西方思潮的影响, 爱情的功利性、随意性增强, 对婚前性行为等现象持宽容的态度。

二、大学生应该树立正确的价值观

在哲学中, “三观”指的是世界观、人生观、价值观, 而个人的世界观、人生观、价值观是紧密联系在一起的。在个体价值观体系中, 人生价值观处于主导地位, 决定着总的价值取向, 对价值观系统中其他价值观起着指导和制约作用。大学生必须树立正确的人生价值观, 正确地对待学习、对待世界、对待人生。

在社会转型期, 受市场经济体制负面效应的影 响, 现代社会的信息化及开放性, 加之大学生自身社会阅历和实践经验不足, 高校传统的重智轻德的育人机制, 对当代大学生的价值观容易产生影 响。因此, 树立正确的价值观, 选择高尚的人生观, 追求高尚的品格,

树立积极进取、乐观向上、厚德载物、自强不息的人生态度，对当代每一个大学生来说至关重要。

1. 正确对待权力、地位、金钱

权力、金钱并不只是财富，它们只是财富中比较引人注目的两种而已。今天所拥有的一切都是重要的财富，请珍视它们。即使是什么也没有，但拥有正直的品行、善良的心灵、爱国的情操也是弥足珍贵的财富。努力、坚持不懈的追求，自强不息，这种上进心同样是财富。甚至逆境、挫折这些都是财富，逆境中，学会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就非凡的意志品质和能力。

2. 正确处理理想与现实的关系

人是生活在现实和理想、物质和精神的世界之中的。现实世界、物质世界是人得以生存和发展的基础，理想世界、精神世界则是人生活的动力和价值取向。我们主张每个人都应该有一定的物质利益，反对将个人利益置于社会利益之上，唯利是图、损人利己。我们提倡将理想和现实、精神和物质统一起来，将个人利益和集体利益结合起来，把个人理想融入到全体人民的共同理想当中，把个人的奋斗融入到为祖国社会主义现代化建设事业的奋斗当中。

三、大学期间应该积极树立正确的目标

现今各类高校的发展，招生规模的扩张，就业压力的增加，大学生不再是象牙塔里的精英，要想在人群中脱颖而出就必须在大学期间树立自己正确的、积极的发展目标。掌握好所学专业的核心理论框架和重要知识，具备合理的知识结构，锻炼比较全面的综合素质，打造良好的品格，坚定走中国特色社会主义道路的理想信念。切不可盲目跟风，如为了一时作用而兴起的各种考证热、同学之间的攀比心理、各种时尚消费等。

除了知识的掌握，良好的身体、心理和社会适应力也是必不可少的素质，如何提高这些素质也必须纳入到大学期间的目标中。

第二节 高等学校体育

高等学校体育是高等教育的重要组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，也是国民体质健康的基础。高等学校体育有其本身固有的特点与功能，为培养向社会主义现代化建设的人才方面起到了关键的作用。

一、高等学校体育的地位和作用

毛泽东同志在《体育之研究》一文中指出：“体育配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”毛泽东同志精辟地论述了德、智、体三者的辩证关系。在高等学校教育中，体育与德育、智育有密切的联系，是培养全面发展的高级专门人才的重要组成部分，高等教育中体育的地位与作用不容忽视。改革开放以来，我国十分重视高校体育工作，先后颁布了《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》